

Mamá más Sana para un Bebé Más Sano

¿Por qué es importante su salud antes de embarazarse?

Cuanto más sana está cuando se embaraza, mejores son sus posibilidades de tener un bebé saludable. ¡El vivir bien, estar saludable y sentirse bien acerca de su vida son importantes para usted y sus futuros bebés! Si usted tiene una condición médica, como enfermedades de transmisión sexual, diabetes, enfermedad tiroidea, PKU, un trastorno de convulsiones, alta presión arterial, artritis, un trastorno alimenticio o una enfermedad crónica, es importante tratar la condición y tenerla bajo control antes de embarazarse.

¿Qué es un examen de revisión de pre-concepción?

El tener un examen de revisión de pre-concepción con su doctor le ayudará a descartar cosas que pudieran afectar su embarazo y le permite tomar pasos para incrementar las posibilidades de tener un bebé sano. Su doctor puede ayudarle a hacer un plan y tomar acción.

¿Cuáles son algunos pasos saludables para tomar antes de embarazarse?

Ponerse y mantenerse saludable antes del embarazo es importante para mujeres y hombres. Su doctor le ayudará a decidir qué pasos son más importantes tomar. Algunos ejemplos son:

- Obtener tratamiento para una condición médica
- Perder peso
- Comer alimentos saludables, incluyendo muchas frutas y vegetales.
- Tener actividad física regular cada semana
- Dejar el alcohol y el uso de drogas callejeras
- Dejar de fumar
- Asegurarse que las vacunas están al día
- Tomar al menos 400 mcg de ácido fólico todos los días
- Aprender cuáles medicamentos y suplementos está bien tomar



Para más información visite: www.cdc.gov/preconception



1/14

Health Whys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

Síganos en
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment